

# 中老年人宜防 骨質疏鬆症

年齡愈大，腸道功能降低以及壓力或藥物之因素，均會影響鈣的吸收。只要每天攝取600毫克以上的鈣，配合適度運動，即可防患骨質疏鬆症產生。

骨質疏鬆症是骨骼架構不變，可是骨質卻逐漸的流失，造成空骨架的一種病變。尤其是50歲以上的中老年人，便會有骨質流失現象產生。假如有適當且有恆的運動，以及每天攝取足夠的鈣質及維他命D，都可預防骨質疏鬆症的產生。會造成骨質疏鬆症的原因

很多，主要與年齡、性別、運動及鈣的攝取是否足夠有關。女性停經後，有1/4的人會罹患此疾，而且男女比率約1：4。罹患骨質疏鬆症的患者，剛開始時會感到腰酸背痛，等到骨質散失達到30%以上時，易造成骨折、駝背、腿骨變彎且不能支撐體重等現象。

## 50歲以上 骨質易流失

而一般人自50歲以後，開始有骨質流失的現象，如果年輕時在飲食、生活習慣上不多加注意，易得此疾，飽受其苦。有骨質疏鬆症的人，對鈣的攝取量通常較低，正常人鈣質攝取量是成人每天600毫克左

## 孕婦營養不良 易出現不適症狀

台中張小姐來信問：

我現在已懷孕5個多月，體重卻有減輕的現象，血壓也下降，食慾不好，幾乎食不知味，且常有氣喘、頭暈就冒汗的現象，腰酸疼、抽筋且肩膀酸痛，不知這些現象是否屬於正常？尤其頭暈、氣喘非常嚴重，若發作則必須蹲下，否則視線全無，請問這是否可治療？

答：正常的懷孕通常到5個月時，懷孕初期的不適症狀應該大都已经消失了，體重也應該會逐月漸增。孕婦本身的營養、電解質（尤其是鈣及鐵質）及血液成分，因未懷孕時月經來潮的流失本就須要補充，懷孕後又須供給胎兒，加上天氣熱，如因而無法補足所需，則極易形成貧血、營養不良及缺鈣等現象，而出現體重減輕、血壓下降、頭暈、冒汗、氣喘、抽筋、肩膀酸痛等，最好能按時產前檢查及時發現病因治療。



優  
生  
信  
箱

→ 右，懷孕及哺乳婦女每天約1100毫克。然而，從調查報告中得知，國人鈣質攝取量只達安全量的72%，有普遍不足現象。

此外，年齡愈大，腸道的功能也降低，不但對鈣的吸收率降低，對 $1.25(OH)_2D_3$ 的轉化能力也降低，而影響了鈣的吸收。其他如壓力及藥品的使用，也會影響鈣的吸收。而蔬果中的草酸和植酸，在消化道中會與鈣質形成不溶解的草酸鈣和植酸鈣排出，而影響鈣的吸收。

雖然影響鈣吸收的因素很多，只要每天攝取600毫克以上即可達安全量；然而停經後

的婦女，其鈣質攝取量最好超過安全量，增加鈣的吸收。

## 牛奶及奶製品為最佳來源

食物中以牛奶及奶製品（起司等）為鈣質最佳的來源，而且牛奶中含有維他命D及乳糖，更可以促進鈣的吸收。其他如豆腐、豆製品、小魚干及深色蔬菜，都是含有鈣的食物，故中老年人不妨多選擇含鈣質較多的食物來增加鈣的攝取。此外，運動量不夠也是老年人易罹患骨質疏鬆症原因之一，在缺乏運動或運動量不夠情況下鈣將不足以維持骨骼中的支持所需，所以每天應有恆心的運動，如散步爬山都有益於

防患骨質疏鬆症產生。

另外，停經婦女隨著歲月的增長，每年骨質的流失大約為2%，久而久之，骨骼變為疏鬆而容易發生骨折。而脊椎骨骨折的婦女只有10%有腰酸背痛現象，因此，若不做例行身體檢查，則無從發現。婦女停經2年內骨質量的流失非常快，如不給予藥物預防，其流失率為5%~6%；如給予鈣片，則流失率減為一半左右，若再服用女性荷爾蒙，則更減為1.5%，故停經婦女給鈣片與荷爾蒙確可預防骨質疏鬆症。當然定期健康檢查更有助於疾病之早期發現，則一併治療是最好不過的事。

## 懷孕期間勿偏食 少量多餐免油膩



健康寶寶，人見人愛。(黃子哲攝)

台北蘇小姐來信問：

1. 我因懷孕關係對飲食方面有偏食的現象，在懷孕間我只食用蔬菜及水果，肉類較少吃，請問是否需要以其他維他命補充營養？
2. 那類食物所含鈣質較高呢？

答：1. 懷孕初期由於荷爾蒙、激素的影響，大部分的孕婦在胃口方面比較特殊，可採少量多餐方式，同時避免油膩、含脂肪過多的食物，可挑些碳水化合物較多的餅乾、新鮮蔬菜、水果食用，另外，蛋白質食物也要增加。這種情形通常3個月後慢慢會改善，只要能吃並不須其他藥物補充，如果必須額外使用，則最好經過醫師指示後才服用。

一般含鈣質較多的食物有牛奶、魚類（帶骨進食）、豆類、豆製品、綠色蔬菜、蛋類、海帶等，妳可在這些食物中得到較多的鈣質。

（資料提供：台灣省婦幼衛生